

Plan de entrenamiento
Luna Dayanna Isaza Sanchez
Peso: 52,8
Talla: 1,59

Objetivos: Obtener resultados en el tiempo en el que se realice el entrenamiento, este se realizará los días:

- Lunes
- Miércoles
- Viernes

• En horas que yo establezca ese día para que no interfiera con mi rutina y trabajos de ese día.

• Mi rutina va a tener un tiempo promedio de duración de 1 hora 20 minutos o menos (mínimo una hora).

• A continuación presento los ejercicios a realizar.
• Realizaré los ejercicios con botellas de agua y una maleta con peso.

Ejercicios de empuje

Entre cada ejercicio 15s de descanso.

- Elevaciones laterales 20 x 5
- Elevación frontales 20 x 5
- Elevaciones posteriores 20 x 5

Ejercicios de tracción

- peso muerto 20 x 5
- Elevación con frontales y laterales 20 x 5
- Remo con peso en una mano 20 x 5 (en cada brazo)
- Sumo y salto con peso 20 x 5

Ejercicios de pierna posterior y anterior

- peso muerto tradicional 20 x 5
- Patada de gluteos 22 x 5
- Elevación de piernas en diagonal 20 x 5 (en cada pierna)
- Puente supino 15 x 5

Ejercicios de abdomen

- Giros rusos 20 x 5
- Elevaciones de pierna 15 x 5
- Plancha con rotación de cadera 15 x 5
- Escalador con reposo en plancha 10s 20 x 5